Rok II. Nr. 2.

Przewodnik gimnastyczny

Organ towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ" we LWOWIE

Wychodzi w pierwszych dniach każdego miesiąca.
ADMINISTRACYA WE LWOWIE L. 7. UL. KURKOWA.
Prenumeratorowie miejscowi odbierać mogą także w księgarniach pp. Gubrynowicza & Schmidta i Milikowskiego.

LUTY 1882

Przedpłata miejscowa: rocznie 1 złr. 20 ct. austr. wal., półrocznie 60 ct. austr. wal.
zamiejscowa: 1 złr. 30 ct. austr. wal., 65 ct. austr. wal.
Inseraty po 8 ct. za wiersz drobnego druku.

RUCH MIĘŚNIOWY

I WPŁYW JEGO NA ZDROWIE CZŁOWIEKA

przez

Dra Tadeusza Żulińskiego.

(Ciąg dalszy).

Skutki te widoczne ćwiczeń gimnastycznych na rozwijaniu się i grubnieniu mięśni, jako też rozrastaniu się kości, równie jak i utrata nadmiernego tłuszczu w ustroju czyli otyłości, są następstwem przyspieszonej przemiany materyi w ustroju i poprawy odżywiania.

Ruch bowiem mięśniowy, jakeśmy to wyżej widzieli, przyspiesza i czyni energiczniejszem bicie serca, a więc i krążenie krwi, jako też poprawia oddechania, t. j. robi go głębszem i szybszem, przez co i odnowa krwi staje się dokładniejszą i prędszą, utlenianie lepsze i ciepło wyższe. Jednem słowem, wyrażając się terminem fizyjologicznem, przyswojenie potrzebnych dla ustroju istot, jest szybsze i większe, a wydzielanie zużytych dokładniejsze; — co właśnie stanowi poprawę odżywiania. — A dobre odżywianie ustroju, t j. wszystkich jego tkanek, poprawia i wywołuje większą też i czynnościową energiją jego narządów.

Poprawa ta odżywiania, wywoływana ćwiczeniami mięśniowemi umiejętnie wykonywanemi, staje się przyczyną nie tylko rozrostu mięśni i wzmagania się sił fizycznych, jakeśmy to co dopiero mówili, — ale zarazem i wybornym zapobiegaczym, t. j. higienicznym środkiem, przeciwko licznym chorobom, niemocom i niedomaganiom, z bez ruchu, lub innych niechigienicznych błędów powstającym, niszcząc je w samym rodzie, lub już wytworzone.

Zołzy, zwane inaczej skrofułami, tak powszechne i częste, szczególnie u dzieci, — niszczące młody ich ustrój i usposabiające później do wielu innych chorób, jak suchoty, powstają u najzdrowszych nawet osób, najczęściej skutkiem złego i niedostatecznego pożywienia i nieczystego i wilgotnego powietrza mieszkań, szczególnie przy siedzeniowem życiu — t. j. bez ruchu: a to skutkiem powstrzymywanego lub znacznie utrudnionego wydzielania się z ustroju zużytych przy odżywaniu, t. j. przy przemianie materyi istot.

Jak bowiem zatrzymywanie się tych części zużytych staje się początkiem wywiązywania się skrofułów, tak znów przyspieszona przemiana materyi ruchem mięśniowym, — nie dopuszcza ich powstawania, — a leczy i usuwa już powstałe.

Doświadczenie w tej mierze najlepiej przekonywa. Dzieci bowiem mizerne, z cerą twarzy blado-żółtą, — jak mówią nalane, z gruczołami podszczękowemi i zausznemi najczęściej obrzmiałemi, przez systematyczne i długie ćwiczenia się na świeżem szczególnie powietrzu, zaczynają coraz to lepiej wyglądać i nabierać cery zdrowszej, — a gruczoły zmniejszają się i nikną, bez użycia innych do tego środków lekarskich.

Szybszą i lepszą przemianę materyi ustroju, t. j. lepsze odżywianie i przyswajanie części pożywnych a wydzielanie się zużytych, poznajemy po lepszym apetycie, dobrem trawieniu, jako też i szybszem, obfitszem i dokładniejszem wydzielaniu się płucowem, skórnem, (pot), nerkowem i żołądkowem, — co każdy jako skutek gimnastykowania się, t. j. ruchu mięśniowego dostrzega i poznaje z łatwością.

Ale nie tylko przeciwko rozwijaniu się zołzów ruchy mięśniowe są wybornym higienicznym środkiem, ale i przeciwko całemu szeregowi tych przypadłości chorobliwych także, które jak one powstają równie po

większej części z niedokładnej i ociążałej przemiany materyi, — i utrudnionego wydzielania, — jak podagra, kamienie, gościec i pewnego rodzaju zakażenia i otrucia i t. p.

Lekarze n. p. wiedzą o tem dobrze, że ludzie pędzący życie ruchliwe, rzadziej nierównie cierpią na kamień szczególnie natury moczowej, aniżeli prowadzący życie bez ruchu siedzeniowe, co tem się tłumaczy, że mocznik, jako prawidłowa wydzielina nerkowa, ciało łatwo bardzo rozpuszczalne, a więc nie zdolne do tworzenia nierozpuszczalnych kamieni, jest utworem więcej utlenionym, aniżeli kwas moczowy, równie także wydzielający się z mocznikiem z nerek, — ale należący do ciał trudno rozpuszczalnych, t. j. łatwo nadających się do tworzenia nierozpuszczalnych w ustroju kamieni.

Gdy jednak w ustroju podnosi się siła utleniaia, co bywa następstwem powiększonego ruchu mięśniowego, — wtedy kwas moczowy zamieniając się na mocznik, — zmniejsza lub w zupełności usuwa możność tę tworzenia się kamieni — tak nerkowych jak pęcherzowych, — choroby tak przykrej i szkodliwej zarazem.

Widzimy więc, że tu higieniczne znaczenie ruchu mięśniowego polega na tem, że jak nadmiar tłuszczu przy chorobliwej otyłości, zużywa się i wydziela przezeń z ustroju, tak i inne szkodliwe zdrowiu zużyte ciała i wyroby przemiany materyi utleniają się także i wydzielają z niego również.

Następną korzyścią higieniczną, jaką odnosimy z ruchu mięśniowego, jest sen dobry i głęboki. O prawdzie tej wie każdy, że po pracy fizycznej, wymagającej pewnego natężenia mięśni, po dobrych przechadzkach, bieganiu lub gimnastykowaniu się przychodzi zwykle znużenie i senność, powstająca skutkiem zużycia się materyi mózgowej, które się w spokoju i we śnie napowrót odnawia.

Człowiek pracujący umysłowo lub rozmyślający wiele, mając mózg silnie w takim razie przekrwiony, wytrzeźwia się zupełnie, t. j. traci usposobienie do snu, a to raz skutkiem owego przekrwienia mózgu przeciwnego zupełnie snowi, a powtóre nagromadzenia się tam zużytych przy przemianie materyi części. — Jeżeli przeto osoba taka przerwie umysłową swą pracę — i zacznie się przechadzać lub gimnastykować, — przekrwienie owo zacznie się coraz zmniejszać w mózgu, a powiększać w mięśniach — i zużyte części usuwają się ztamtąd, przez co powstające znużenie i niedokrewność mózgowa sprowadza sen — wzmacniający i odnowę w czasie tym zużytych części.

Życie siedzeniowe, t. j. zawody zniewalające człowieka do długiego przez dzień siedzenia, — a używanie mało bardzo ruchu, jak wiemy, wywołuje prawie zawsze wcześniej czy później różne przykre przypadłości, jak zawały, bóle i uderzenia krwi do głowy, bicia serca, cierpienia hemoroidalne i inne choroby z przeszkód w krążeniu krwi powstające.

Ruch mięśniowy w właściwy i dostateczny sposób wykonywany, oddziaływuje wybornie przeciwko bezruchowi, — powyższe zboczenia sprowadzającemu.

Przy siedzeniu bowiem żyły pod kolanami przez zgięcie nóg w kolanach naciskane, utrudniają swobodny odpływ krwi; dalej nachylona tu zwykle ku przodowi postawa ciała, jak przy pisaniu, szyciu lub rysowaniu, n. p. wawierając ciągły nacisk na trzewia brzuszne, utrudnia w nich także prawidłowe krwi krążenie; a jeżeli do tego dodamy jeszcze i to, że nacisk pokryw brzusznych na trzewia pod niemi leżące powodować musi koniecznie i powoduje zawsze i utrudnienie w opuszczania się przepony piersiowej w jamę trzewną przy wdychaniu, t. j. rozszerzaniu się płuc i napełnianiu ich powietrzem, to pojmiemy łatwo, dla czego przy bezruchu, a szczególnie siedzeniowem życiu powstają tak często i latwo chorobowe przypadłości z przeszkód w krążeniu krwi się rodzące.

Z tej więc wychodząc zasady higiena, aby złemu nie dać się rozwijać w ustroju i zapobiegać zawczasu niedogodnościom z przymusowego siedzeniowego życia wynikającym — ruch mięśniowy i ćwiczenia gimnastyczne zaleca jako środek higieniczny, to jest zapobiegawczy. — Przyspieszone i energiczne bowiem przy ruchu bicie serca i pełniejsze i prędsze oddechanie, poprawia krążenie krwi, a przyspieszona przez ruch mięśniowy, przemiana materyi i dokładniejsze wydzielanie się zużytych, części usuwa i skutki z przeszkód w krążeniu powstałe.

Ale nie tylko tym następstwom z utrudnionego obiegu krwi w ustroju powstającym, ćwiczenia mięśniowe zapobiegają skutecznie, ale i następstwom także z pełnokrwistości wynikającym, a wydarzającym się bardzo często u ludzi młodych, w dostatkach żyjących, dobrze odżywianych, a pędzących życie przeważnie siedzeniowe. Osoby takie pełnokrwiste, a jak zwykle nazywają ich krwistymi, nie tylko że uskarzają się często na ból, zawroty i uderzenia krwi do głowy, ale skłonne są jeszcze i usposobione bardzo, do wszystkich chorób zapalnych, do krwotoków, jako też i udarów mózgowych, t. j. apopleksyj. — Otóż zbytek wyrobu krwi u osób takich powinien być koniecznie zużywany drogą higieniczną, przez ruchy mięśniowe, t. j. przyspieszoną i energiczniejszą przeróbkę materyi, aby czynność ustroju przeprowadzić do stanu normalnego, a możliwość wszelkiego niebezpieczeństwa usunąć na zawsze.

Wielką z kolei rolę odgrywają ruchy mięśniowe jako środek rozwijający i wzmacniający narząd oddechowy, — i czynności samego oddechania.

Kto nie zapomniał o tem, jaki ogromny procent śmiertelności przypada w całym świecie na choroby piersiowe w ogóle, a szczególnie na t. zw. suchoty i gruźlicę płucową, i zwróci uwagę na to że we wszystkich ziemiach polskich, jak tego wykazy statystyczne przynajmniej dowodzą *), śmiertelność chorób tych się wciąż powiększa i mnoży, ten każdy środek przeciwko szerzeniu się ich, ocenić należycie potrafi, tem bardziej, że jak doświadczenia i postrzeżenia lekarzy wykazują,

*) Wedle wykazów Rady Zdrowia galicyjskiej w ciągu siedmiu lat od 1871—1877 r. śmiertelność z suchot podniosła się z 14.700 na 17.982. W roku 1877 z zapaleń przewodu oddechowego zmarło 22.951, a z samych suchot 17.982, co razem na choroby piersiowe wynosi 40.932 zmarłych w ciągu jednego roku.

W Berlinie n. p. na suchoty umiera 5.42 na 1000 osób, a we Lwowie 12.57 na tęż liczbę osób, t. j. 1000. — To liczby wymowne.

najlepszym i najpewniejszym środkiem przeciw nim jest nie lek żaden w ścisłem tego słowa znaczeniu, ale warunki i środki higieniczne. — A do jednych z tych należy właśnie ruch mięśniowy.

Choroby piersiowe rozwijają się najczęściej u osób, których klatka piersiowa jest szczupła, płaska i wązka, których mięśnie poruszające ją przy oddechaniu są wątłe, a oddechanie samo odbywa się leniwie, słabo i nie głęboko, t. j. że płuca się powietrzem przy wdychaniu nie zupełnie napełniają, albowiem klatka oddechowa zle lub nie zupełnie rozszerza się i podnosi. — Zle słowem rozwinięta klatka piersiowa i złe ztąd idące i niedokładne przewietrzanie płuc, bywa wedle postrzeżeń lekarskich, nie tylko warunkiem usposabiającym do suchot, ale i utrudniającym leczenie ich samo.

Otóż gimnastyka czyli ruch mięśniowy jest jednym z dzielnych środków higienicznych przeciwko powstawaniu i rozszerzaniu się chorób piersiowych. Jeżeli więc spostrzeżemy n. p. że dzieciak jest delikatnej budowy ciała, klatkę piersiową ma wązką, płaską i źle rozwiniętą, a mięśnie na niej wątłe, to chociażby się na nic nie uskarżał i na nic nie cierpiał, a badany nawet przez lekarza pokazał, iż nie ma ani zarodu nawet w sobie żadnego cierpienia płucowego, to przecież higiena, ta przezorna i troskliwa bronicielka zdrowia, nakazuje takim osobom wzmacniać i rozwijać zawczasu wątły i słaby ustrój i źle rozwiniętą klatkę piersiową, aby usunąć na przyszłość wszelkie obawy i wszelkie możliwości złego.

Wyżej widzieliśmy, jak ćwiczenia gimnastyczne znakomicie wpływają na rozrost klatki piersiowej i rozwój jej muskularny. Liczby przytoczone przez Dr. A. Chassagne i Dr E. Dally przekonały nas o tem dowodnie. — W szerszej przeto klatce piersiowej i płuca lepiej się też rozszerzać, t. j. wypełniać mogą, zaczem idzie i iść musi i lepsze ich przewietrzanie, lepsze odżywianie i dokładniejsze w nich krwi odświeżanie. — Dalej podobnie jak klatka piersiowa i inne mięśnie, przez ruchy gimnastyczna rozwija się odpowiednio także i muskulatura serca, co stanowi nader ważny warunek przeciw usposobieniu sprzyjającemu rozwojowi suchot. Co znaczy, że im serce mniej jest rozwinięte i słabiej działa, tem mniej i płuca, do których ono wprowadza i z których wyprowadza krew, są też mniej zabezpieczone od wpływów rozwijających w nich suchoty.

Są to więc, jak widzimy, bezpośrednie skutki ruchu mięśniowego na narząd oddechowy, jeżeli jednak do skutków tych dołączymy jeszcze i pośrednie także, jakie z systematycznego gimnastykowania się wynikają zawsze, a mianowicie: poprawę odżywiania, lepszy apetyt, dokładniejsze wydzieliny i sen dobry, — zrozumiemy łatwo, ile jedno przy drugiem może zdziałać dobrego dla wątłego ustroju gimnastykującego się człowieka.

O gimnastyce leczniczej nie mówimy tu wcale, ale tylko o zwykłej higieniczno-racyjonalnej, która nie z chorymi, ale z wątłymi z urodzenia, z wychowania albo z pracy zawodowej ma do czynienia.

Gdyby przestrogę tę higieniczną zapobiegania za wczasu złemu, więcej jak dotąd uwzględniano i ceniono, a nie zostawiano wszystkiego późniejszemu leczeniu, t. j. nie spuszczano się wyłącznie i jedynie na same tylko środki lekarskie, nieskończenie by mniej zawsze było między nami ludzi wątłych, chorych lub przedwcześnie gasnących, — skutkiem tych szczególnie szerzących się ciągle chorób piersiowych. (D. c. n.)

Praca zawodowa i ćwiczenia cielesne

przez

Dra Bogdana Jarnatowskiego.

(Dokończenie.)

Wszelkie ćwiczenia na wolnem powietrzu mają pierwsreństwo przed ćwiczeniami w zamkniętych przestrzeniach, ponieważ niemożebnem jest nigdy pod otwartem niebem gromadzenie się tak szkodliwego dla zdrowia zawsze kwasu węglowego, a przypływ ożywczego tlenu, rumieniec na licach wywołującego nie doznaje tu żadnej przeszkody. Wystarczy porównanie pracującego w polu rolnika, którego twarz pod wpływem słońca i powietrza rumieńcem okraszona, z biurowcem bladym zdradzającym chorobliwość, aby się przekonać o zbawiennym tym wpływie świeżego powietrza.

Drugą kategoryją pracowników umysłowych są s z k o l n i c y. Jeżeli wiek niemowlęcy t. j. pierwszy rok życia jest pod względem zdrowia najważniejszym, gdyż statystyka w tym wieku największą wykazuje śmiertelność, to dla późniejszego wieku niemniej ważnym jest sposób chowania dzieci w czasie chodzenia do szkół. Prawie wszystkie choroby późniejszego wieku są następstwem wadliwego szkolnictwa, mianowicie wyższego, gimnazyjalnego, które tyle lat wieku młodocianego zabiera młodzieży, że słusznie do prac zawodowych policzonem być może. Uznania godnemi są wprawdzie starania rządów dzisiejszych celem usunięcia lub zmniejszenia wad szkoły, — mimo to bardzo jeszcze takowe niedomagają. Pominąwszy stronę polityczną i niechcąc tu rozstrzygnąć kwestyi, czy szkoły powinny być zawisłe od rządu, czy od duchowieństwa, czy tylko od gminy pod dozorem rządu, znajdziemy w samem urządzeniu szkół, jakie są dzisiaj, wiele wadliwych czynników. Nasamprzód z a r y c h ł o małe dzieci przyjmują do szkoły; nie w 5tym, lub 6stym roku, ale dopiero po skończonym 7mym roku życia powinno dziecko zacząć się uczyć. Dalej niezgadza się z zasadami higieny szkolnej i l o ś ć g o d z i n w szkole i nad książką w domu zmarnowanych ku wielkiej szkodzie zdrowia. Również nie domaga szkoła co do p r z e d m i o t ó w naukowych, — zbyt może przeceniają wartość języków starożytnych, za mało pielęgnują nauki przyrodnicze i ćwiczenia cielesne, a zupelnie już zaniedbują naukę higieny, anatomii i fizyjologii ludzkiej. Wiele uczą w dzisiejszych szkołach, mało ztąd pożytku wynika; ducha namęczą zbytecznemi rzeczami, a ciało marnieje i duch się koślawi wedle zasady: *n u l l a m e n s s a n a, n i s i i n c o r p o r e s a n o.*

Jeżeli z takich szkół wychodzą ludzie ze spaczonym duchem, to niemniej i ciało na tem cierpi. Czynnikami szkodzącemi zdrowiu są przedewszystkiem nieczyste, kwasem węglowym przesycone powietrze, brak

światła i ruchu. Ztąd powstają: niedokrewność, krótki wzrok i skrzywienia stosu paciorzowego. W zastraszający też sposób potęgują się te trzy niedomagania u młodzieży dzisiejszej, więcej jeszcze u płci żeńskiej, jak u męzkiej, a złowrogiemi następstwami ich są blednica, suchoty, krwawnice, garby i potrzeba szkieł do oczów.

Uznali rządowi radcy szkolni wprawdzie, że należy dbać więcej, jak dotąd, o rozwój ciała u młodzieży szkolnej, atoli co dotąd uczyniono, zaledwo za słaby początek uważanem być może tego, co być powinno. Dwie godziny tygodniowo turniei nie wystarczą, aby ciało harmonijnie z duchem się rozwijało. Na ćwiczenia cielesne powinna być codziennie jedna godzina poświęcona, przechadzki zaś wspólne, z któremi się winny łączyć gry i ćwiczenia rozmaite, należy urządzać raz przynajmniej na tydzień pod dozorem nauczyciela. Rządy, których jest zadaniem wychowywać jak największą liczbę zdrowych i zdrowo myślących obywateli i obrońców kraju, powinny szkołę uważać za miejsce i środek ku temu, nie pozostawiając, jak dotąd, rozwój ciała tylko wychowaniu rodzicielskiemu. Póki ogół rodziców nie przejął się jeszcze ważnością i potrzebą ćwiczeń cielesnych, i póki rząd posyłanie dzieci do szkół pod karą nakazuje i sam szkoły wedle swego upodobania i ku swoim celom urządza, póty jest obowiązkiem rządu więcej jak rodziców dbać także o cielesne wychowanie młodzieży szkolnej.

Tej samej pieczołowitości około rozwoju ciała, jaka potrzebną jest dla płci męzkiej, wymaga także płeć żeńska, wymaga nawet w większym może jeszcze stopniu. Młodzież bowiem męzka jako taka w naszych zwyczajach więcej używa świeżego powietrza i ćwiczeń cielesnych, aniżeli żeńska, która więcej potrzebuje opieki i dozoru rodziców. Pierwsza doróslszy, jeszcze w służbie wojskowej, ma sposobność do rozwoju ciała, — druga prześlęczywszy kilka lat nad książkami szkolnemi, przesiadywać zwykła w późniejszym czasie przy ognisku domowem. Z tego wcale nielogicznego wychowania dziewcząt wynikają tak częste u nich choroby w późniejszym wieku, do których prócz tego przyczyniają się jeszcze przewrotne kaprysy mody w ubiorze. Ztąd nerwowość, macinnictwo, krzywizny, trudne i niebezpieczne słabości i t. p. Chcąc więc wychować córki zdrowe, aby były żonami zdrowemi i matkami zdrowych dzieci, powinni rodzice porzucić swe uprzedzenia, jakie ich dotąd wstrzymują od nakłaniania córek swych do ćwiczeń cielesnych.

b) praca cielesna.

Pracy zawodowej cielesnej nie możemy obwiniać o to, jakoby nie dawała wystarczającego ruchu dla ciała, — oto szkodliwość jej polega na tem, że pewne gromady mięśni zbytnio są tu czynne, a inne za mało. Jednostajność więc pracy i uciążliwość jej, oto przyczyny niekorzystnego jej na zdrowie wpływu. Do pracowników wystawionych na niebezpieczeństwo kalectwa w skutek pracy swojego zawodu, należą przedewszystkiem rzemieślnicy i robotnicy rozmaitego rodzaju, mianowicie ci, co pracują po fabrykach. Nie możemy zaś do nich liczyć rolników, leśniczych, rzeźników i przedstawicieli podobnych gałęzi przemysłu, których praca jest zbyt urozmaiconą, ażeby miała szkodzić zdrowiu, jako też tych przemysłowców, których zdrowie nie tylko praca mięśni podkopuje, jak raczej przedmiot sam pracy, n. p. kamieniarzy, rzeźbiarzy, młynarzy cierpiących od pyłu kamiennego lub mącznego, albo tych robotników, co mają do czynienia z rtęcią, fosforem, ołowiem i podobnemi wprost trującemi rzeczami; nie mówimy też tu o praczkach ani rybakach, którym zimno i wilgoć pracy zawodowej szkodzi. Ich wszystkich bezpośrednio ćwiczenia cielesne nie wyleczą z zaburzeń odniesionych, — bo głównie tu chodzi o usunięcie za pomocą gimnastyki wszelkich zboczeń układu kostnego, mięśniowego i naczyń krwonośnych, które z pracy zawodowej cielesnej powstawać mogą.

Można pod względem chorób zawodowych zrobić różnicę między robotnikami pracującymi siedząco, a tymi, co przy robocie stać muszą. Pierwsi zbliżają się w cierpieniach swoich do osób umysłowo pracujących; skutki ich pracy są te same lub podobne. Brak świeżego powietrza sprawia w nich niedokrwistość, bladość, niestrawność, a choć na brak ruchu narzekać nie mogą, to przecież ruch ten przy pracy jest zbyt jednostajny, przy ciągłem siedzeniu rękoma wykonywany, ażeby się odezwać nie miał szkodliwym swym wpływem na zdrowie. W skutek zbytniego siedzenia powstają u tych pracowników krwawnice z całym szeregiem tych następstw, do których należą przedewszystkiem zaburzenia w wątrobie. Krwawice tu często mechanicznie powstają, krew bowiem w żyłach odbytniczych ma w postawie ciała prostopadłej utrudniony odpływ do wątroby i serca na mocy prawideł ciężkości. Przy całodziennem siedzeniu braknie ruchu i zmiany położenia, czynników ułatwiających ten odpływ, i żyły przepełnione krwią rozszerzają się w odbytnicy do rozmiarów chorobliwych i tworzą istotną chorobę, krwawice. Na nią cierpią więc szczególnie krawcy, szewcy, szwaczki, koszykarze, tkacze i w ogóle rzemieślnicy siedząco pracujący.

Wedle zasady higienicznej należy na przemian różne gromady mięśni wprowadzić w ruch, aby krążenie krwi nigdzie zastoju nie doznawało, dobre są więc dla takich siedząco pracujących codzienne przechadzki równie dla zaczerpnięcia świeżego powietrza, jak dla poruszenia nóg, które cały dzień były bezczynne. Więcej tu, jak wszelkie lekarstwa, potrzebną i konieczną jest gimnastyka we wszystkich jej odcieniach. Co regularna praca siedząca nadwerężą zdrowia, tylko przez regularne ćwiczenie ciała naprawionem być może.

To samo da się powiedzieć o rzemieślnikach stojąco pracujących, do których należą kowale, ślusarze, tokarze, piekarze, kotlarze i inni. Ponieważ praca ich głównie ręczna wielkiego wymaga wytężenia sił, przeto ciało potrzebuje silnej podstawy w nogach, które więc taką przybierają postawę mniej więcej nieruchową, aby wolność ruchów rąk była jak największą. Całodzienne tedy stanie przy pracy utrudnia krwi powrót z dolnych kończyn do serca, zastój krwi w żyłach sprawia rozszerzenie się ich, i jak u rzemieślników siedząco pracujących muszą powstawać krwawnice, tak tu tworzą się na nogach ociekliny, a z nich przy dalszym rozwoju i pierwszem lepszem narażeniu krwotoki z pękającej żyły i wrzody, które niekiedy do bajecznych rozmiarów powiększać się mogą.

Atoli nie tylko układ żylny ciała cierpi w skutek długiego stania, ale i układ kostny. Niektórzy rzemieślnicy są zniewoleni pracować z pochylonem tułowiem, jak n. p. stolarze; u nich też najczęściej i najwyraźniej spostrzegać się daje zaokrąglenie i zgarbienie całego grzbietu, które się z wiekiem coraz to więcej uwydatnia. Inni, mianowicie słabego układu mięśniowego, nie mogą utrzymać dolnych kończyn w postawie prostej przez cały dzień pracy, gdyż mięśnie się ich męczą; aby więc dotrzymać w postawie stojącej, zmuszeni bywają do opierania kolan o siebie. Tym sposobem powstają u nich kolana ku sobie wgięte, t. zw. nogi *x*'owate, i równocześnie jako skutek tejże samej przyczyny płaskie stopy. Jedno i drugie spostrzegamy u piekarzy, u posługaczy po restauracyjach, u kupczyków po handlach, tokarzy po fabrykach i t. d. Pod tym względem zdarza się czasem widzieć istne poczwary co do skoszlawienia ciała: zgarbienie i pochylenie tułowia, kolana ksobne, płaskie nogi, ociekliny, wszystko w jednej osobie i to stosunkowo w młodym jeszcze wieku.

Z wymienionych co dopiero zboczeń ciała wywiązują się w dalszym następstwie suchoty, choroby wątroby, wrzody u nóg, boleści w stopie, które pracownika wiążą do łóżka i czynią niezdolnym do dalszej pracy.

Zapobiedz wszystkim tym dolegliwościom z pracy zawodowej, cielesnej wynikłym, może tylko gimnastyka w szerszem i ściślejszem jej znaczeniu. Nie wystarczy wszakże urywkowe i dowolne jej traktowanie; rzemieślnik regularnie dzień w dzień i od rana do wieczora pracujący winien się też regulernym oddawać ćwiczeniom ciała. Zamiast niedzielę przepędzić w piwiarni lub szynku wśród dymem i różnorodnemi wyziewami zanieczyszczonego powietrza, powinien tego jedynego dnia wolnego od pracy, używać w celach higenicznych, mianowicie do ćwiczeń cielesnych na wolnem powietrzu, a gdy ono nie dopisze, do ćwiczeń w zakładzie gimnastycznym. Przemysłowcy łączą się w różne towarzystwa, to przemysłowe, to bratniej pomocy i inne. Stowarzyszenia te jednej miejscowości powinny mieć własny zakład gimnastyczny, albo członkowie ich powinni należeć do już istniejącego takiego zakładu, gdzieby mieli sposobność odzyskania giętkości ciała, którą praca nadwerężyła.

Wycieczka do Pragi.

(Dokończenie.)

Przybywszy na miejsce, podążyliśmy do mieszkania pragskiego naczelnika. Zastaliśmy go przy pracy, czytającego z słownikiem w ręku, nasz „Przewodnik gimnastyczny“. Niezmordowany w pracy ten twórca gimnastyki czeskiej (o jego systemie pomówimy w sprawozdaniu technicznem), przyjął nas jak najserdeczniej. Potoczyła się rozmowa o gimnastyce w naszym kraju. Musieliśmy się rumienić, wyznając, że tylko jedno Towarzystwo gimn. istnieje w całej Polsce, tak dawniej rycerskiej i słynnej z ćwiczeń ciała, że kilku mężów poświęcenia walczyć musi wszelkiemi siłami, ratując jedyne to ognisko, by naród polski otrząsnąć w tej mierze z otrętwienia i zaszczepić w nim lepsze zasady fizycznego wychowania.

Po odpoczynku wracaliśmy pieszo „sokolim pochodem“ do Pragi, przyczem towarzyszył nam i bawił nas opowiadaniem swem naczelnik Dr. Tyrsz. Prześliczne okolice czarowały nas. Przybywszy do Chuchli po skromnym posiłku pożegnaliśmy się serdecznie z pragskim naczelnikiem, a sami wsiadłszy na pokład parowca dążyliśmy do złotej Pragi. Było to wieczorem. Już z dala odsłaniała się nam prześliczna panorama. Widok miasta jaśniejącego przy wieczornym zmroku tysiącami różnobarwnych świateł, które jak łuna odbijały się w rzecznych falach srebrzystej Weltawy, śmiało rzucone, szerokołukowe mosty, po pod którymiśmy jechali, setki wież i wieżyczek sterczących ku niebu, przedstawiały nam widok czarujący, dotychczas niewidziany. To też nie mogliśmy się nim nasycić i żal się nam zrobiło gdyśmy do brzegu przybili.

Nazajutrz rano byliśmy gośćmi przy ćwiczeniach straży ogniowej miejskiej, przeglądnęliśmy koszary, telegraf pożaru, sikawki i przybory od ognia. Podziękowawszy naczelnikowi straży i jego towarzyszom za trudy, udaliśmy się zwiedzać następnie sale gimnastyczne szkolne. Prawdziwe to pieścidełka, które najlepiej świadczą, że nie tylko dobrem ducha ale dobrem fizycznem młodzieży szczerze się tu wszyscy zajmują.

Po południu zaprosił nas, niezmęczony w usługach i nieoszacowany nasz cicerone Wilhelm Fiala nauczyciel Sokoła pragskiego, na ćwiczenia straży ogniowej ochotniczej w przedmieściu Winogradzie, której jest naczelnikiem. Wieczorem byliśmy świadkami ćwiczeń członków „Sokoła Karlińskiego“ (przedmieścia Pragi), któremi kierował naczelnik ich, a nauczyciel „Sokoła pragskiego“ p. Tlamka Antoni. Natrafiliśmy na ćwiczenia rzędowe. W małej salce, mającej powierzchni najwyżej 100 kw. m. wykonywało 36 mężczyzn na rozkaz swego naczelnika musztrę gimnastyczną. Podziwialiśmy obywatelską karność i podporządkowanie indywidualnej woli ogólnej, kierowanej dobrem społecznem. Poczem polecił naczelnik wykonać ćwiczenia dowolne. To też serca nasze się radowały, widząc dziarskie skoki przez całego konia wzdłuż, lub przez kozła na sążeń wysoko ustawionego. Hucznem „na zdar“ na cześć gości polskich, zakończono ćwiczenia. Poczem pojechaliśmy w licznym poczcie sokolskich druhów do ogrodu na Belveder (na Hravinie) na kręgle. Tam w obecności licznie zgromadzonej publiczności wniósł Dr. Cziżek, zastępca naczelnika „Sokoła“, toast na cześć Polski i gości z niej przybyłych, czemu wszyscy obecni z radością przyklasnęli.

Na drugi dzień zrana zwiedzaliśmy Muzeum narodowe, które szczególnie w działach jak: mineralogicznym, geologicznym i archeologicznym, nie tak łatwo znajdzie rywala. Poczem w nieodłącznem towarzystwie „Sokołów“ ubranych przez cały czas w świąteczny strój narodowy przechadzaliśmy się po mieście, oglądając historyczne pamiątki, kaplice, pomniki. Wieczorem udaliśmy się powtórnie do zakładu pragskiego „Sokoła“, gdzie w gronie nauczycielskiem przerabialiśmy dotychczas nieznane nam ćwiczenia na złożonych przyrządach, jakoto: na drążku wraz ze sprężystą odskocznią i na dwu koniach, jeden w szerz, drugi za nim wzdłuż, ustawiony. Poczem zebrani już członkowie robili pochód ozdobny prostolinijny, któremu przypatrywaliśmy się z galeryi. Obraz po obrazie wysuwał się jasnym i

symetrycznym sposobem, o całość pochodu nader miłe sprawiała wrażenie. Rodzaj ten ćwiczeń rzędowych, w naszym kraju zupełnie nieznany, a będący co do pomysłu jedynie własnością twórcy czeskiej gimnastyki, Dra. Tyrsza, zasługuje ze wszech miar, by w ramy nauki gimnastyki szkolnej, tak męzkiej jak i żeńskiej, został wprowadzonym.

Nie od rzeczy będzie, jeżeli wspomniemy tu, że jedna część galeryi, zupełnie oddzielona, przeznaczoną jest dla publiczności i z tej przyczyny zawsze otwartą bywa. Podczas naszego pobytu widzieliśmy licznie zgromadzonych widzów obojga płci przypatrujących się ćwiczeniom gimnastycznym bądź to uczniów, bądź członków Towarzystwa. Musimy przyznać, że jest to potężną propagandą sprawy gimnastycznej.

Po ukończeniu ćwiczeń, przejęci serdecznym żalem, że po raz ostatni bawimy się w tym braterskiem kole, pożegnaliśmy ćwiczących członków, którzy z gorącem uczuciem, silnym głosem wykrzyknęli: „Na zdar braciom Polakom, na schledanou!“ (do widzenia).

W towarzystwie grona nauczycielskiego udaliśmy się do kasyna mieszczańskiego, gdzie w prześlicznej sali oczekiwali nas zebrani członkowie „Sokoła“ wraz ze swym prezesem i naczelnikiem, jakoteż członkowie Towarzystwa spiewaków „Hlahol“, a mianowicie kwartet salonowy „Kithara“. Sala była przepełnioną gośćmi obojga płci. Przy ochoczej i rześkiej rozmowie, rozlegały się wesołe czeskie i polskie śpiewy, a polska piosnka sokolska: „Ospały i gnuśny......“ wiersz J. Lama, a muzyka W. Czerwińskiego wywołała ogólny entuzyjazm. Kwartet salonowy doskonałem wykończeniem zachwycał nas. Posypały się gradem szczere niezłamane toasty na cześć i pomyślność Polski i Polaków. Zaiste była to urocza i miła chwila, gdy Dr. Tyrsz donioslym i dźwięcznym głosem wzniósł toast na „zbratanie się dwóch słowiańskich narodów, Polaków i Czechów“. Grzmiące „Slava“ przy oklaskach odbijało się po obszernej sali. Wszyscy obecni powstawszy z swych miejsc garnęli się do nas, by nas uścisnąć i złożyć serdeczne życzenia. My z naszej strony wznieśliśmy okrzyk na cześć i powodzenie bratniego narodu czeskiego, co ze łzą w oku od zgromadzonych przyjętem zostało.

Potoczyła się wartka rozmowa o znaczeniu gimnastyki ze stanowiska społecznego, narodowego i zdrowotnego, o celu i dążnościach Towarzystw gimnastycznych, których hasłem jest: wychowywać zdrowy na umyśle i na ciele naród, poczem wzniesiono toast na pomyślność i rozwój lwowskiego Towarzystwa gimnastycznego, wraz z gorącem życzeniem, by w polskiej krainie w najbliższej ich przyszłości zawiązały się liczne bratnie Towarzystwa. W zamian wznieśliśmy okrzyk: „Niech żyją Czeskie Sokoły i niech mu przoduje srebrnopióry Sokoł pragski“. Spiewacy czescy co raz to piękniejszemi piosenkami nas bawili, a uwielbienie nasze nie miało granic, gdy kwartet, potwierdzając swe miano „Kithara“ zanucił prześliczne naśladownictwo czterech gitar; podobieństwo było tak złudne, wykonanie tak misterne, że słysząc coś podobnego, po raz pierwszy w życiu, nie mogliśmy wyjść z podziwienia.

Nazajutrz w południe nastąpiła rozłąka, Grono Sokołów w odświątecznych strojach (narodowych żupankach) z prezesem na czele odwiezło nas w 7miu powozach na dworzec kolejowy. Nastąpiła chwila pożegnania — twardy obowiązek wołał nas do domu — ze łzami w oczach, z bijącem sercem złożyliśmy serdeczną podziękę prezesowi i jego dzielnym druhom za doznane przyjęcie i starania. Na licach zgromadzonych można było wyczytać gorące życzenie utrwalenia i pomyślności czesko-polskich stosunków, a czeskie „Na zdar“ i staropolskie „Szczęść Boże!“ zagrzmiało z pełnej męzkiej piersi na dworcu, spływając w jedną harmonię. Jeszcze jeden bratni uścisk, jeszcze jeden serdeczny pocałunek — i wsiedliśmy do wagonu. Pociąg ruszył, podążyliśmy do domu, patrząc, na Prażanów, póki nam z oczu nie zniknęli.

Z głębokiej zadumy, potem wyrwał nas okrzyk: „Na zdar“, którym powitała nas deputacyja Sokoła z Kolina, zapraszając w gościnę do siebie, lecz brak czasu nie zezwolił na to. Na granicy czesko-morawskiej, żegnając po raz ostatni ojczyznę Czechów, wysłaliśmy telegram do Pragi, dziękując jeszcze raz za serdeczne przyjęcie.

W końcu musiemy nadmienić, że w roku 1882 w pierwszej połowie Czerwca przypada 20-letnia rocznica założenia pragskiego Sokoła, ku uczczeniu której odbędzie się ogólny zjazd wszystkich członków Towarzystw gimnastycznych. *Antoni Durski.*

Piśmiennictwo gimnastyczne chorwackie

skreślił

Franciszek Hochmann

nauczyciel gimnastyki w Zagrzebiu.

Kreśląc słów parę o gimnastycznem piśmiennictwie chorwackiem i szczepów pokrewnych, nie mamy na myśli przyznawać Chorwatom niejako przewagę nad innymi południowymi słowiańskimi narodami, tylko chcemy zaznaczyć stanowisko, jakie na polu gimnastyki ten naród zajmuje. O czarnogórskiéj i bułgarskiéj literaturze nie może być nawet mowy, pierwszy bowiem ten lud zajmuje się li tylko gimnastyką ludową, jakiej wojowniczy ten naród potrzebuje ciągle, a drugi zrzuciwszy jarzmo tureckie, poczyna teraz dopiero rozwijać swe siły i zwracać uwage na gimnastykę.

Serbowie aczkolwiek dotychczas najwolniejszy naród z południowosłowiańskich, uprawiający już od dłuższego czasu gimnastykę, nietylko w wojsku ale i w szkołach, nie mogą się wcale pochlubić obfitością. Mają wszystkiego bowiem dwa tylko dzieła i te są: „Kniha od Mijatowica“, nauczyciela szermierki wojskowej akademii w Belgradzie i „Kratka uputstva za predavanje gimnastike u osnovnim skolama od Petra Pedragovića, nauczyciela gimnastyki w gimnazyum i w szkole w Kragujewie. O pierwszem dziele nie możemy żadnego wydać sądu, pomimo bowiem najusilniejszego starania nie mogliśmy go otrzymać, ponieważ takie wojskowe książki wydaje ministerstwo, a przeto ich w księgarniach na składzie nie ma.

Drugie dzieło jest nader ogólnie napisane. We wstępie przytacza autor krótki rozwój gimnastyki u Greków, Rzymian, Niemców, Francuzów, Holandczyków i Belgijczyków. O Słowianach nieczyni żadnej wzmianki, a co do Serbów, wspomina tylko o rozporządzeniu ministerstwa z r. 1868, które wprowadza naukę gimna-

styki do wszystkich szkół ludowych męskich i żeńskich, a zarazem zarządza, by nauczyciele podczas feryj w celu praktycznych ćwiczeń w Kraguje się zbierali. Wedle autora dzieli się gimnastyka na 1. szkolną czyli pedagogiczną; 2. wojskową czyli obronną; i 3. leczniczą czyli ortopedyczną. Dzieło zajmuje się tylko pierwszą częścią i rozkłada ją na ćwiczenia: 1. rzędowe, 2. wolne, 3 z ręcznemi przyborami, i 4. na starych przyrządach.

Ćwiczenia rządowe obejmują ćwiczenia jednostek szeregu i plutonu. Autor mówi, że ćwiczenia owe wziął wprost z wojskowych. chociaż wedle własnego doświadczenia wiemy, że komendy wojskowe są wcale inne.

Ćwiczenia wolne, bez wielkiego systemu, zajmują na 10 stronnicach ruchy głowy, tułowia, ramion i nóg, W tem trzymał się autor powyższego rozkładu, który sobie sam wytknął; następnie zamiast skreślić ćwiczenia z ręcznemi przyborami, rozpisuje się w rozdziale 3 o biegu, w rozdz. 4 o skoku, który można wykonywać ośmiorakim sposobem: z miejsca w wyż, z rozbiegu w wyż, z miejsca w dal, z rozbiegu w dal, z miejsca o tyczce w wyż, z rozbiegu o tyczce w wyż, z miejsca o tyczce w dal i z rozbiegu o tyczce w dal. W rozdz. 5 opisuje ćwiczenia z krótkiem i długiem wywijadłem, w rozdz. 6 ćwiczenia laskami, w rozdz. 7 ćwiczenia na kładkach i chód na kuli, w rozdz. 8 ćwiczenia na huśtawce (orczyku). W rozdz. 9 znajduje się opisanie spinania się po żerdzi, linie i drabinie; w rozdz. 10 podane są gimnastyczne gry i zabawy, a jako dodatek, skreśla autor niektóre ćwiczenia, mające się wykonywać w ławkach szkolnych, w braku opalanych sal gimnastycznych. Do całego dzieła jest przydanem 42 litografowanych tablic, przedstawiających ćwiczących się w mundurze wojskowym.

Zwróciwszy uwagę na serbską literaturę, zwracamy się teraz do chorwackiej. Dla lepszego poglądu trzymać się będziemy chronologicznego porządku.

Pomimo, że gimnastyka w niektórych miejscach już od r. 1857 trwa, nie było nikogo, ktoby się podjął utworzyć chorwacką terminologiją gimnastyczną i w ten sposób wykorzenić niemieckie wyrazy. Nauczanie było w rękach Niemców, którzy tylko po niemiecku mówili. Dopiero r. 1875. odważył się Andrija Hajdenak, nauczyciel ludowy i samouk w gimnastyce, wydać „Njemacko-hrvatsko nazivlje na tjelovježbu i nazivlje za macevanje.“ Mówimy „odważył się“ zupełnie słusznie, ponieważ w tych czasach nauka gimnastyki była tylko w dwóch miastach, a oprócz nauczycieli gimnastyki, nikt się inny o nią nie troszczył, nie było więc widoków, by się nakład wynagrodził. Z drugiej strony było odwagą, jąć się ułożenia słownictwa bez filologicznej pracy i dokładnej znajomości przedmiotu. Niedostatki te są aż nadto widoczne. Wiele wyrazów niemieckich jest częścią żywcem przetłumaczonych, częścią zmienionych, które ćwiczeniom nieodpowiadają; tak nazywa np. bärensprung niedźwiedziem skokiem, bauchwelle kołowrotem około brzucha, beinspreizen, nogą się opierać itp. Lecz mimo tych błędów ma słowniczek ten swe pewne zasługi. (Dok. nast.)

Sprawy lwowskiego towarzystwa gimnastycznego „SOKÓŁ“.

Z Dyrekcyi. W miesiącu grudniu z. r. uczęszczało na naukę gimnastyki 67 członków.

W tymże miesiącu przybyło 8 członków zwyczajnych. Nauka gimnastyki dla członków odbywała się codziennie od 7. do 8. godziny wieczorem, a to dla silniejszych oddziałów w poniedziałki, środy i piątki, dla słabszych t. j. mniej wprawnych we wtorki, czwartki i soboty. Nauka gimnastyki dla uczniów szkół średnich odbywała się codziennie od 4. do 7 godziny wieczorem, zaś dla uczniów miejskiej szkoły przemysłowej we wtorki, środy i piątki od godziny 8. do 9. wieczorem.

Wydział Towarzystwa odbył w miesiącu grudniu z. r. dwa posiedzenia, na których oprócz załatwienia spraw administracyjnych, ukonstytuował się nowy wydział i wybrał z grona swego w myśl §. 24. statutu następujących Panów:

dyrektorem Zygmunta Richtmana,
zastępcą dyrektora Paulina Targońskiego,
skarbnikiem Seweryna Ryszkowskiego,
sekretarzem Justyna Langa,
zastępcą sekretarza Bolesława Papee'go,
gospodarzem Teofila Abla.

Jak w latach poprzednich tak i tego roku zaprosił Prezes Towarzystwa gimnastycznego „Sokół“ Wny Jan Dobrzański wspólnie z Dyrektorem tegoż Towarzystwa Wnym Zygmuntem Richtmanem członków na wspólne łamanie się opłatkiem, na dzień 23. grudnia z. r. na godzinę 8 wieczorem do sali Towarzystwa. Zwyczaj ten naszych pradziadów, na który zgromadzili się tak założyciele Towarzystwa jak i członkowie wspierający i czynni w liczbie 37., odbył się pod przewodnictwem Prezesa i zostanie miłą pamiątką w gronie naszem.

Staraniem komitetu zabawowego urządzony został na Sylwestra wieczorek dla członków i składający się z części gimnastycznej, deklamacyjnej, śpiewu i wspólnej wieczerzy w którym wzięło udział przeszło 50 członków.

Przed godziną 9. rozpoczęto wieczorek wspólnemi ćwiczeniami i marszem ozdobnym, przy odgłosie muzyki „Harmonii“; poczem ogłoszono ćwiczenia zawodowe. Jako premję dla zwycięzcy przeznaczono piękny rewolwer angielski 6cio-strzałowy.

Od współzawodnictwa wykluczeni zostali nauczyciele gimnastyki, uczęszczający na kurs nauczycielski w naszem towarzystwie. Program ćwiczeń współzawodniczących był skok w dal i podnoszenie ciężarów wedle reguł ściśle oznaczonych.

Do współzawodnictwa tegoż zgłosiło się ośmiu członków. A po wyczerpaniu pierwszego puktu programu t j. skok w dal, w którym członek p. Zygmunt Kozłowski miał największą ilość punktów, skoczył bowiem 4 metry 80 centymetrów, musiano dla ogólnego umęczenia się współzawodników wprowadzić półgodzinną pauzę, podczas której grono nauczycielskie t. j. nauczyciele i kandydaci na nauczycieli gimnastyki, wykonywali piękne ćwiczenia na koniu wszerz.

Poczem nastąpiły ćwiczenia zawodowe w podnoszeniu ciężarów. Najwyższą liczbę sumaryczną punktów uzyskał członek p. Julijusz Hubert i jemu przyznano nagrodę.

Dalszy ciąg wieczorku stanowiła deklamacyja, ćwiczenia grona nauczycielskiego na drążku, a obecni mieli sposobność przekonać się, jak gimnastyka siłę, zręczność i przytomność umysłu wyrabia.

O godzinie $^3/_4$ na 12tą rozpoczęła się wspólna

wieczerza, a z uderzeniem godziny 12. życzono sobie wzajemnie szczęśliwego nowego roku. O godzinie 1. ogłoszono zabawę za ukończoną, poczem członkowie rozeszli się do domu. Oby ta jedność, zgoda, szczerość i zachowanie się pełne taktu, utrzymało się w naszem towarzystwie w jak najdłuższe lata.

KRONIKA.

Obchód dwudziestoletniej rocznicy założenia Sokoła pragskiego. W pragskiem Tow. gimn. „Sokol“ ma się odbyć uroczystość w pierwszej połowie czerwca b. r. na pamiątkę 20-letniej rocznicy założenia tamtejszego Tow. gimn. „Sokol“. Uroczystość ta połączoną będzie z ogólnym zjazdem wszystkich Towarzystw gimnastycznych czeskich Sokoła, a jądrem tejże będą towarzyskie ćwiczenia wszystkich uczestników zjazdu. Obchód ten ma trwać dwa dni, a główny jego program składać się będzie:

1. Z ćwiczeń wspólnych (ćwiczenia wolne i pochód ozdobny). —

2. Z ćwiczeń zastępowych (ćwiczenia w skoku w dal, w wyż, na koźle, konie, poręczkach, drążku, kółkach, orczyku i spinalni).

3. Z ćwiczeń gron nauczycielskich na głównych przyrządach (koń, poręczki, drążek).

W tym celu Towarzystwo gimnastyczne Sokół w Pradze w grudniu r. z. wystosowało odezwę do wszystkich towarzystw gimnastycznych w Czechach i na Morawii zapraszając ich do współudziału.

Szermierka w upadku. Pod tym tytułem w Nr. 28. „Gazety Narodowej“ r. b. w kronice czytamy co następuje:

„Od czasu rewinykacji Galicji istniała przy lwowskim uniwersytecie szkoła szermierki, utrzymywana kosztem skarbu publicznego. Co dało powód, że szkołę tę zwinięto, względnie gdzie się ów fundusz podział, nie jest wiadomo; dosyć, że od roku 1848 nie istnieje. W czasach kiedy cała Europa robi wytężenia dla nagromadzenia największych sił zbrojnych; kiedy wprowadzono system powszechnej służby wojskowej; w czasach kiedy ma się odegrać wielki dramat nowego podziału państw i krajów, kiedy więc siła i przemoc będą rozstrzygać o losach następnych pokoleń, skazano plemię dawnej Sarmacji na zniewieściałość i zwinięto we Lwowie szkołę szermierki. Pominąwszy jakie szermierka ma znaczenie wobec dzisiejszego systemu wojennego, jest udowodnionem, iż nadzwyczajnie przyczynia się do rozwinięcia siły; usposabia rycersko i to nie tylko pod względem fizycznym, bo pewność siebie jaką się przez szermierkę nabywa, wpływa na stanowczość i samodzielność charakteru.

Zresztą skoro się weszło w szranki militaryzmu, to pałasz u boku nie jest tylko od parady, ale wedle zwyczaju naszych przodków, trzeba umieć nim władać, by w danym razie nie narazić się na śmieszność. Nauka szermierki wymaga czasu i wprawy, należy ją przeto ułatwić i dla szerszych kół zrobić przystępniejszą. Ze szkoły prywatnej korzysta tylko młodzież domów arystokratycznych, a jest to nader szczupły kontyngiens, po nad który nie ma ani jednego ucznia, chociaż szermierka ma dla wszystkich jednakową wartość, bo użyte do tego narzędzie rozstrzyga o życiu lub śmierci bez żadnego przywileju.

W Niemczech ocenili cel i potrzebę szermierki, dla tego zawiązują tam osobne Turn-Verein.

Mężowie stojący na czele wychowania publicznego powinni energicznie upomnieć się o przywrócenie szkoły szermierki odpowiednio do dzisiejszego militaryzmu.“

Godząc się w zupełności na powyższe zdanie, zwrócimy uwagę, iż ubolewanie, „że plemię dawnej Sarmacyi skazano na zniewieściałość“, do szerszych wymagań odnosić się powinno i musi, niż do zwinięcia we Lwowie szkoły szermierki, bo do upadku i lekceważenia w ogóle higienicznego wychowania w domu i w szkole. Towarzystwa gimnastyczne, których propagowanie i obronę wzięliśmy na siebie, nie znajdują u nas należytego uznania i poparcia ogółu, a przecież szermierka jest tylko cząstką ich zadania. Ćwiczenia gimnastyczne wyrabiające siłę, odwagę i męztwo stopniowo w młodzieży, najlepiej je przygotowywują do szermierki. — Przystęp do naszego Towarzystwa gimnastycznego — i do jego szkoły — jest łatwy dla każdego i najbiedniejszego nawet, jak tego mamy codzienne dowody. Jeżeli więc o salę szermierki, którą nam z wielu innemi rzeczmi skonfiskowano, dobrze jest upominać się i wzywać młodzież, by zawczasu nabierała sił i męztwa i niewyradzała się od swych dawnych przodków, to stokroć więcej zasługuje już od 15 lat istniejące tu Towarzystwo gimnastyczne „Sokół“ i szkoła jego, — aby je popierano jak najgoręcej i zachęcano młodzież, by z niego korzystała — bo tu czegoś jeszcze więcej nauczyć się można jak prostej szermierki. Korzystajmy więc przedewszystkiem z tego co jest i już istnieje bo czas leci bezpowrotnie.

Instytut Ortopedyczny i **Leczniczo-Gimnastyczny** oraz **Szkoła Szermierki** istnieje już od kilku lat w Warszawie na ulicy Miodowej pod Nr. 3. pod bezpośrednią dyrekcyą p. M. Olszewskiego. Jak nam donoszą, Zakład ten cieszy się powszechnem uznaniem.

Z Ameryki. Z dorocznego sprawozdania związku Towarzystwa gimnastycznego północnej Ameryki na rok 1880—81 wyjmujemy następujące ciekawe daty: Dochód wynosił 8914·93 dol., rozchód 3174·5 dol., pozostaje 5740·43 dol. Fundusz dla kształcenia nauczycieli gimnastycznych wynosił z początkiem roku 2430·9 dol., z których wydano 600 dol. jako stypendyja dla kandydatów uczęszczających na kursa nauczycielskie. Północnoamerykański związek dzieli się na 30 okręgów gimnastycznych, które liczą łącznie 14.885 członków, z tych 5586 ćwiczących się, 227 szermierzy, 1248 śpiewaków (!) i 242 strzelców. Pojedyńcze Towarzystwa odbyły 60 konferencyj i udzielały naukę 9286 uczniom a 2701 uczennicom.

Majątek cały wszystkich Towarzystw wynosi 1,799.553 dol. 110 towarzystw posiada swe własne gmachy gimnastyczne. Wszystkie towarzystwa posiadają swe własne księgozbiory, a liczba ksiąg ogółem wynosi 31.456 tomów.

Z czasopisma gimnastycznego, wychodzącego w Milvaukee, dowiadujemy się, że zjazd Towarzystw gimnastycznych północnoamerykańskich odbył się w pierwszej połowie czerwca roku 1881. W ćwiczeniach zawodniczych brało udział 250 zawodników. Najdalszy skok wynosił 6·50 mtr., najwyższy 18 4 centim., najdalszy rzut ciężarem 6·85 mtr. *(Sokol 1881).*

Ze Szwajcaryi. Szwajcarskie ogólne stowarzyszenie nauczycieli gimnastyki odbyło 1. i 2. października 1881 w Biel, doroczną konferencyję, połączoną z praktycznemi ćwiczeniami z dziedziny gimnastyki szkolnej i z wystawą przyrządów i przyborów gimnastycznych. Inspektor szkolny z Jenng (z Bazylei) miał odczyt: „O gimnastyce szkolnej żeńskiej“ a nauczyciel ludowy Müller (z Zurychu) odczytał swą pracę: „Gimnastyka szkolna a instytucyje kadeckie“.

BIBLIOGRAFIJA

Treść czeskiego czasopisma gimnastycznego „Sokol“ Nr. 12. zawiera: 1. O przyczynach upadania i o środkach ożywienia Towarzystw gimnastycznych (dokończenie.) Tablica ćwiczeń: drążek. Gimnastyka a szkoła (dokończenie). Do rezolucyi jaromirskiej a odpowiedzi jiczyńskiej. Sprawy Towarzyskie. Sprawy obcych narodów: z Ameryki, z Włoch. Rozmaitości.

Nr. 1. (r. 1882) zawiera: Z nowym rokiem. Odezwa pragskiego Sokoła. Tablica ćwiczeń: drążek O skoku w wyż pomiędzy dwoma sznurami (skok przelotny). Wioślarskie zawody angielskich uniwersytetów. Pożarnictwo w Londynie. Sprawy obcych narodów. Gimnastyka w Szoproni. Z Francji. Sprawy Towarzyskie.

Odpowiedzialny Redaktor **Dr. Tadeusz Żuliński.**

Nakładem Towarzystwa Gimnastycznego „SOKÓŁ“.

I. Związkowa Drukarnia.